



Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ giảm nguy cơ con bị SIDS. Khi con ăn xong, đặt con trở lại trong nôi của con để con ngủ.

Nguy cơ con bị Hội Chứng SIDS sẽ giảm nếu mẹ con không hút thuốc, uống rượu, hoặc sử dụng ma túy.



Con sẽ an toàn hơn nếu con ngủ chung phòng với cha mẹ, nhưng không chung giường.

Dễ con khi con khóc và đặt con lại chỗ ngủ an toàn của con.

QUÍ VỊ CÓ BIẾT?

Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh (SIDS) là nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong cho trẻ sơ sinh từ một tháng tới một tuổi.

Hơn 90% tất cả cái chết gây ra bởi SIDS xảy ra trước khi em bé được 6 tháng tuổi.

Những em bé lúc sanh ra nhẹ cân có nguy cơ bị SIDS **cao gấp 3 lần**.

Ngộ thở bất ngờ là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong vì chấn thương trong trẻ em sơ sinh.

Gần như cứ cách một tháng, có một em bé ở Orange County chết vì ngủ trong giường người lớn hay ngủ chung giường ới người khác.

THÊM MẸO AN TOÀN:

Hướng dẫn gia đình của quý vị hoặc bất cứ người nào săn sóc em bé của quý vị luôn luôn thực hành những lời khuyên trên để bảo vệ giấc ngủ an toàn cho bé.

Nghe theo lời hướng dẫn của nhân viên cung cấp dịch vụ y tế về việc chích ngừa và khám định kỳ cho bé.

Safe Sleep Orange County

<http://aap-oc.org/community/parents>

Thắc mắc? Xin liên lạc với Đường Dây Giới Thiệu Dịch vụ Y Tế của Cơ Quan Y Tế Quận Cam: **800-564-8448**

Tài Trợ bởi

The Orange County Children and Families Commission

Giữ Con An Toàn Khi Con Ngủ.



Giảm nguy cơ bị SIDS, ngộ thở, và những nguyên nhân gây ra cái chết của trẻ sơ sinh có liên quan đến giấc ngủ bằng cách tạo ra một môi trường ngủ an toàn cho con của quý vị.



Children & Families
Commission of Orange County



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Orange County Chapter

Con cần được ngủ như thế này:

KHÔNG BAO GIỜ đặt con ngủ:

- ✗ nằm sấp hoặc nằm nghiêng.
- ✗ trong giường người lớn.
- ✗ chung giường với quý vị hay người khác.
- ✗ trên ghế xa lông hay ghế.
- ✗ với mền, đồ chơi, hay miếng đệm nôi.
- ✗ trên gối điều dưỡng, gối nệm, hay gối định vị trí.
- ✗ trong ghế an toàn, xe đẩy, ghế chuyên chở, hay ghế xích đu.

Vì như vậy **không an toàn** và con có thể bị ngộp thở.

Con chỉ cần quần áo ngủ mỏng. Con không cần mền trong nôi của con.

Xin hãy giữ nhiệt độ trong phòng ở mức độ người lớn thấy thoải mái.

Chỉ đặt một mình con vào nôi cố định, nôi di chuyển, hay nôi chơi an toàn.

Không có ai hút thuốc trong nhà là an toàn nhất cho con.

Lúc nào cũng đặt con nằm ngửa khi ngủ. Con sẽ không bị nghẹt thở và nằm như vậy thì con sẽ dễ thở hơn.

Con cần có một tấm nệm cứng với một tấm phủ nệm căng vừa khít.

Con chỉ thích nằm sấp khi nào con thức và có người trông con.

